

MILAS KÖFTE – HACKFLEISCHBÄLLCHEN IN TOMATENSOSSE MIT KICHERERBSEN



Eine leckere Hauptspeise mit Hackfleischbällchen aus der Stadt Milas in der Türkei.



Kochzeit
15 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Zwiebel fein reiben. Mit dem Hackfleisch verkneten. Vom Mehl 4 EL beiseite stellen und das restliche Mehl in die Hackfleischmasse kneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Davon Kugeln von 1,5-2 cm Größe formen und im restlichen Mehl wälzen. 3-4 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Bällchen darin von allen Seiten rundherum braten und zur Seite stellen.

In einen großen Topf 3 EL Olivenöl geben und die Knoblauchzehen reiben oder fein hacken und darin etwas anbraten (nicht zu heiß!). Restliches Mehl dazu geben (das, was von den 4 EL übrig ist) und mitbraten.

Tomatenmark dazu geben und mitbraten.

Mit Wasser ablöschen und aufkochen lassen.

Die Kichererbsen sieben und ohne Flüssigkeit dazu geben, ebenso die Fleischbällchen.

Mit Salz, Pfeffer und den restlichen Gewürzen und dem Zitronensaft abschmecken und aufkochen. Etwa 15 Minuten kochen.

Am besten passt dazu türkischer Reis oder einfach frisches Brot.

Viel Spaß beim Nachmachen!

Eure Sally <3

ZUTATEN:

- ☐ **1** Zwiebel
- ☐ **500 g** Hackfleisch (Rind)
- ☐ **200 g** Mehl
- ☐ Olivenöl
- ☐ **3** Knoblauchzehen
- ☐ **2 EL** Tomatenmark
- ☐ **½** Dose Kichererbsen
- ☐ **1 l** Wasser
- ☐ Zitronen (Saft)
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer
- ☐ Chili
- ☐ Minze
- ☐ Oregano